

УТВЕРЖДЕНО:

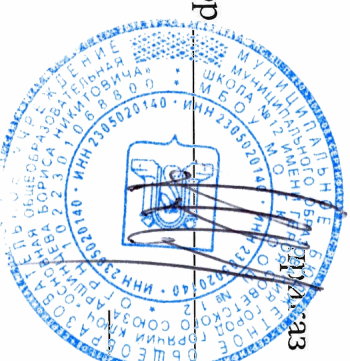
СОГЛАСОВАНО

Управление образования администрации муниципального
образования город Горячий Ключ

Е.А. Ефременко

Директор

от _____ № _____



Примерное десятидневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования город Горячий Ключ

сезон летне-осенний

возрастная категория от 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	10	0	0,7	14	26	20	0,9				
ТТК № 1/1	Оладьи из печени с омлетом натуральным	100/120	13,3	16,54	11,8	249,26	0,21	4,78	3,75	1,5	102,73	404,89	27,66	7,07				
ТТК № 2/1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,32	19,2	85,6	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36				
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,00	0,83	12,00	49,20	18,40	0,91				
	Фрукты свежие (слива)	150	0,6	0,45	15,05	73,5	0,03	7,5	0	0,6	28,5	10,66	18	3,45				
	Итого:	740	20,75	18,01	83,41	578,82	0,41	22,31	3,75	4,19	176,33	519,55	91,06	12,97				
	Обед																	
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,04	7,64	0,00	3,03	18,68	34,61	16,26	0,74				
82	Суп картофельный с макаронными изделиями/с птицей	250/20	3,79	5,19	17,14	130,43	0,11	8,25	0,00	1,40	24,60	66,65	27,00	1,07				
ТТК № 4/1	Запеканка из мяса с рисом	180	11,27	15,3	21,2	267,58	0,3	4,1	11,93	1,7	41,4	375,89	34,6	7,05				
348	Соус томатный	30	0,34	1,25	2,4	22,21	0,006	0,7	0,007	0,08	4,76	6,67	3,45	0,14				
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25				
	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	0,7	10	32,5	7	0,45				
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	0,07	0,00	0,00	1,02	15,00	61,50	11,50	1,12				
	Итого за обед:	1080	29,77	33,82	129,52	937,42	0,66	22,49	11,98	8,13	386,26	773,22	133,81	12,02				
	Полдник																	
3	Бутерброды с сыром	55/5/20	7,2	8,24	28,64	217,52	0,13	0,13	0,09	1,20	290,80	249,60	41,40	1,89				
ТТК № 3/1-П	Какао с молоком	200	4,08	3,54	16,58	114,53	0,05	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47				
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
	Итого за полдник:	380	11,68	12,08	55,52	379,05	0,20	6,70	0,33	1,60	462,00	390,10	74,74	4,66				

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
20	Завтрак Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,07	9,02	87,4	0,02	12,37	0,00	0,81	32,62	21,12	10,00	0,41				
ТТК № 7/1	Выпечки рублинные из пшпы под соусом	80/40	10,52	11,91	12,60	199,67	0,06	0,03	62,22	1,87	21,33	89,38	30,53	1,60				
168	Каша вязкая с маслом (пшеничная)	180	4,4	4,45	26,44	163,41	0,13	0	0,02	0,18	13,7	101,26	35,42	1,17				
ТТК № 8/1	Кисель из сока плодового или ягодного натурального (яблочного)	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19				
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	0,42	6	19,5	4,2	0,27				
	Итого:	630	18,89	21,61	103,15	679,22	0,25	14,80	62,24	3,28	96,11	249,76	87,41	3,64				
	Обед																	
	Фрукты свежие (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5				
62	Борщ с мясом	250	9,89	10,27	12,73	182,91	0,12	15,62	0,007	2,6	61,25	158,1	45,75	2,2				
255	Выпечки рывные, запеченные	100	9,4	4,07	8,48	108,15	0,07	0,3	0,02	0,94	24,87	162,25	26,6	0,7				
321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,7	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02				
372	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8	0,06	0	0	0,84	12	39	8,4	0,54				
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	0,07	0,00	0,00	1,02	15,00	61,50	11,50	1,12				
	Итого за обед:	940	31,88	21,52	133,73	849,66	0,54	49,66	0,03	6,00	182,47	532,32	133,28	6,88				
	Полдник																	
ТТК № 6-П	Пудлинг из творога (запеченный)	200	14,16	16,03	27,90	312,51	0,10	0,50	0,14	0,92	314,24	448,64	47,36	1,47				
ТТК № 10/П	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40				
	Итого за полдник:	400	15,76	17,63	45,2	402,51	0,11	0,80	0,14	0,92	347,24	473,64	53,36	1,87				

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
Завтрак																												
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,09	6,16	3,47	73,7	0,05	20,42	0	3,18	17,58	32,88	17,78	0,83														
ТТК № 9/1	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	50/130	11,96	15,03	15,32	244,39	0,10	5,60	0,00	0,00	33,99	226,00	44,56	3,81														
ТТК № 7-3	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13														
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	0,42	6	19,5	4,2	0,27														
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,00	0,83	12,00	49,20	18,40	0,91														
	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20														
	Итого за завтрак	735	26,94	29,52	75,21	673,32	0,37	28,72	0,06	4,43	435,3	597,58	126,94	6,15														
Обед																												
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,37	67,3	0,05	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65														
12	Свекольник	250	6,73	6,4	27,15	193,12	0,06	7,03	0,00	1,92	29,30	51,54	23,96	1,07														
282	Шницель рубленый (говядина)	100	14,6	12,9	14,69	233,26	0,10	0,07	0,03	0,90	43,50	166,17	32,17	0,07														
336	Капустя тушеная	180	3,71	6,82	11,97	124,1	0,05	30,89	0	3	99,8	72,25	37,16	1,45														
372	Компот из ягод (вишня)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8														
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	0,7	10	32,5	7	0,45														
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	0,07	0,00	0,00	1,02	15,00	61,50	11,50	1,12														
	Итого за обед:	930	33,11	33,26	129,41	939,38	0,4	55,99	0,03	8,04	219,68	406,68	130,19	5,61														
Полдник																												
	Фрукты свежие (виноград)	150	0,9	0,9	23,1	108	0,07	9	0	0,6	45	33	25,5	0,9														
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,01	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42														
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70														
	Итого за полдник:	370	3,4	2,86	58,18	276,73	0,08	23,80	0,00	1,80	85,50	87,00	41,50	2,02														

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
10	Салат из горошка зелёного консервированного	100	2,98	5,18	6,25	83,6	0,1	11	0	2,4	21,45	59,95	20,8	0,68			
ТТК № 8	Рыба, запеченная с картофелем	80/130	12,46	12,16	20,65	241,88	0,16	5,88	0,063	1,15	82,69	259,88	46,73	1,4			
ТТК № 9	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	41,5	0	1,13	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8	0,06	0	0	0,84	12	39	8,4	0,54			
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,00	0,83	12,00	49,20	18,40	0,91			
	Итого за завтрак	570	22,85	18,2	86,98	592,78	0,39	18,01	0,063	5,22	142,34	412,43	96,73	3,89			
	Обед																
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,79	4,92	2,98	59,36	0,03	15,28	0,00	2,50	21,42	24,33	13,32	0,61			
85	Суп картофельный с клецками	250	3,16	5,26	17,35	129,38	0,06	4,6	0,004	1,07	18,22	37,88	14,5	0,54			
ТТК № 10	Плов из птицы	200	14,98	16,23	22,61	296,43	0,25	0,51	0,06	0,64	37,75	195,12	42,75	1,81			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25			
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8	0,06	0	0	0,84	12	39	8,4	0,54			
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	0,07	0,00	0,00	1,02	15,00	61,50	11,50	1,12			
	Итого за обед:	940	27,73	27,7	135,46	892,47	0,49	25,79	0,064	6,67	155,21	389,23	108,47	8,17			
	Полдник																
216	Омлет с сыром	180	14,85	16,77	2,96	222,17	0,10	0,36	0,44	1,02	309,60	379,27	27,95	3,26			
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	0,20	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Итого за полдник:	380	20,65	21,77	12,56	330,17	0,14	1,56	0,64	1,02	549,6	559,27	55,95	3,46			

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	10	0	0,7	14	26	20	0,9				
ТТК № 11	Терфлеги мясные	70/30	6,10	7,82	8,61	129,22	0,09	0,00	0,00	0,09	22,64	59,37	20,22	1,20				
ТТК № 12/1	Макаронные отварные с овощами	190	6,18	7,84	32,60	225,68	0,08	3,20	0,00	0,00	22,95	60,15	20,50	1,22				
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	15,75	67,83	0,01	100,00	0,00	0,75	21,33	3,44	3,44	0,63				
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,15	13,08	58,25	0,02	0	0	0,35	5	16,25	3,5	0,22				
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	0,05	0,00	0,00	0,62	9,00	36,90	13,80	0,68				
	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	1,50	0,00	22,80	97,20	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70				
	Итого:	845	19,46	16,64	110,56	666,68	0,31	128,00	0,00	3,01	129,62	238,11	93,46	5,55				
	Обед																	
135 ¹	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	0,01	8,56	0,05	0,03	12,71	10,60	4,15	0,18				
258	Шницель рыбный натуральный	120	12,07	10,52	8,68	177,68	0,08	0,32	0,03	1,02	26,87	175,24	28,73	0,77				
134	Свежая тушёная в соусе	180	4,25	13,76	18,22	213,72	0,07	2,43	0,08	0,54	94,32	105,48	51,30	2,55				
ТТК № 8/1	Кисель из сока плодового или ягодного натурального (виноградный)	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19				
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3				
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	0,7	10	32,5	7	0,45				
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	0,07	0,00	0,00	1,02	15,00	61,50	11,50	1,12				
	Итого за обед:	950	26,38	29,88	138,35	920,24	0,31	18,71	0,16	3,71	200,36	419,82	121,94	7,56				
	Полдник																	
185	Каша жидкая с маслом и сахаром («Геркулес»)	200	3,56	6,26	24,04	166,25	0,1	0	0,01	0,52	17,49	95,747	36,88	1,04				
466	Сдоба обжаренная	30	2,33	1,42	15,68	85,20	0,04	0,00	0,01	0,40	6,60	22,20	8,70	0,41				
	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5%) промышленного производства в индивидуальной упаковке («Снежок»)	200	5,40	5,00	21,60	153	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20				
	Итого за полдник:	430	11,29	12,68	61,32	404,45	0,20	1,80	0,06	0,92	266,09	305,95	75,58	1,65				

День: понедельник

Неделя: вторник

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
7	Завтрак Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,9	0	72	0	0,14	0,05	0,1	176	100	7	0,2				
ТТК № 13	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	8,46	7,88	30,88	228,28	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47				
ТТК № 3/1-3	Какао с молоком	200	3,84	2,97	11,83	89,41	0,05	1,59	0,024	0	152,22	124,6	21,33	0,48				
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36				
	Печенье сахарное	12	0,90	1,12	8,93	49,40	0,01	0,00	0,00	0,42	3,48	10,80	2,40	0,25				
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Итого:	610	21,44	18,71	87,26	598,89	0,2	17,9	58,074	1,38	493,79	416,04	79,95	5,06				
	Обед																	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,08	8,40	0,00	0,80	16,80	31,20	24,00	1,08				
338	Суп с крутой и томатом-пюре	250	1,75	3,56	10,06	79,28	0,01	1,84	0,00	0,41	26,62	15,34	6,46	0,34				
305	Котлеты рубленые из птицы	120	15,16	22,93	9,16	303,65	0,08	0,08	0,03	1,77	58,00	108,00	30,00	1,77				
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,53	6,04	35,06	220,72	0,09	0	0	1,29	8,75	55,6	26,98	1,4				
372	Компот из плодов (абрикос)	200	0,16	0,16	22,8	93,28	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8				
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	0,7	10	32,5	7	0,45				
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	0,07	0,00	0,00	1,02	15,00	61,50	11,50	1,12				
	Итого за обед:	950	31,45	33,69	128,33	931,93	0,40	15,72	0,03	5,99	147,17	308,14	109,94	6,96				
	Полдник																	
ТТК № 14	Запеканка из творога со ступенным молоком	180/20	14,10	13,60	21,50	306,48	0,10	0,46	0,13	0,83	282,82	403,78	42,62	1,32				
ТТК № 7-П	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13				
	Итого за полдник:	400	17,27	16,28	36,46	403,61	0,14	1,76	0,15	0,83	408,55	493,78	56,62	1,45				

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак																			
ТТК № 15	Пшеница, тушеная в соусе с овощами	55/165	14,74	15,48	20,79	281,44	0,12	9,10	0,02	0,54	52,89	144,92	46,82	1,93						
ТТК № 16	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	3,20						
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	33,00	0	0	0,04	0,1	2	3	0	0						
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,3	26,15	116,5	0,05	0	0	0,7	10	32,5	7	0,45						
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,00	0,83	12,00	49,20	18,40	0,91						
	Кисломолочный продукт (м.л.ж. 2,5%) промышленного производства в индивидуальной упаковке (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20						
	Итого:	735	27,71	28,86	84,00	670,54	0,34	13,90	0,10	2,57	338,09	432,22	114,82	6,69						
	Обед																			
20	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,07	9,02	87,4	0,02	12,37	0,00	0,81	32,62	21,12	10,00	0,41						
313 ⁴	Суп картофельный с рыбой	250	6,71	3,54	9,34	96,06	0,08	8,06	0,00	0,84	17,23	51,20	20,75	0,78						
277	Гуляш	50/50	12,89	10,18	3,27	156,25	0,03	0,5	0,01	0,4	24,33	103,5	22,66	0,96						
314	Каша вязкая (перловая)	180	3,61	4,99	23,63	153,87	0,036	0	0,02	0,49	16,07	125,8	15,36	7,03						
378	Кисель из ягод (вишня)	200	0,14	0,04	34,34	138,28	0,004	1,83	0	0,06	13,98	9,06	4,16	0,14						
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8	0,06	0	0	0,84	12	39	8,4	0,54						
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	0,07	0,00	0,00	1,02	15,00	61,50	11,50	1,12						
	Итого за обед:	840	32,72	24,78	134,12	879,16	0,30	22,76	0,03	4,46	131,23	411,18	92,83	10,98						
	Полдник																			
294	Запеканка из печени с рисом	200	21,1	13,06	23,23	295,31	0,3	9,8	8,38	1,2	29,15	352,4	32,43	6,62						
ТТК № 10/П	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40						
	Итого за полдник:	400	22,7	14,66	40,53	385,31	0,31	10,10	8,38	1,20	62,15	377,40	38,43	7,02						

День: среда

Неделя: вторник

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
Завтрак																													
ТТК № 17	Рыба, запечённая под молочным соусом	120	14,90	10,94	0,80	161,26	0,12	0,99	42,63	0,00	48,96	147,55	11,62	0,94															
344	Рагу овощное	180	2,36	7,68	17,97	154,62	0,09	7,42	0,042	0,48	53,69	86,18	37,96	1,51															
ТТК № 18	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,018	0,62	40	0,52	29,44	23,8	18,4	0,616															
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	0,42	6	19,5	4,2	0,27															
454	Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,50	3,75	34,77	186,83	0,05	0,03	0,03	0,68	12,40	34,50	13,20	0,87															
	Итого:	590	23,11	22,55	95,63	678,61	0,31	9,06	82,70	2,10	150,49	311,53	85,38	4,21															
Обед																													
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84,75	0,06	18,46	0	2,36	43,32	47,62	22,25	0,78															
282	Колеты рубленные (говядина)	100	14,6	12,9	14,69	233,26	0,10	0,07	0,03	0,90	43,50	166,17	32,17	0,07															
168	Каша вязкая с маслом (пшеничная)	180	4,4	4,45	26,44	163,41	0,13	0	0,02	0,18	13,7	101,26	35,42	1,17															
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные (персик)	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70															
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,54	163,1	0,07	0	0	0,98	14	45,5	9,8	0,63															
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	0,07	0,00	0,00	1,02	15,00	61,50	11,50	1,12															
	Итого за обед:	850	30,46	23,25	129,55	837,35	0,43	33,33	0,05	5,94	164,22	458,05	123,14	4,47															
Подник																													
3	Бутерброд с сыром	30/5/20	5,45	7,59	14,32	147,39	0,07	0,14	0,05	0,65	145,40	124,80	20,70	0,95															
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2															
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,01	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42															
	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20															
	Итого за подник:	375	13,15	14,95	47	383,79	0,19	11,54	0,09	1,55	407,20	333,80	61,70	3,77															

День: четверг

Неделя: вторник

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
7	Сыр российский (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10					
ТТК № 19	Говядина в кисло-сладком соусе	45/55	6,55	8,54	3,55	123,26	0,10	2,55	0,00	1,11	38,33	256,11	42,67	4,33					
168	Каша вязкая гречневая	180	5,04	5,78	24,28	169,30	0,13	0	0,024	0,42	11,04	133,32	88,2	2,97					
ТТК № 2/1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	0,42	6	19,5	4,2	0,27					
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,07	0,00	0,00	0,83	12,00	49,20	18,40	0,91					
	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке (яблочный)	200	1,5	0	22,8	97,2	0	14,8	0	0,5	34,7	36	12	0,7					
	Итого:	560	20,45	17,95	99,88	642,12	0,33	17,45	0,049	3,33	201,17	546,93	170,37	9,56					
	Обед																		
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,04	7,64	0,00	3,03	18,68	34,61	16,26	0,74					
78	Суп картофельный вегетарианский	250	1,52	4,84	8,96	85,5	0,01	9,32	0,02	0,35	37,30	52,75	22,92	0,80					
ТТК № 20	Запеканка картофельная с печенью	200	12,72	10,1	31,16	266,42	0,3	6,78	4,24	0,83	29,75	261,62	49,62	4,64					
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113	0	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25					
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,54	163,1	0,07	0	0	0,98	14	45,5	9,8	0,63					
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129,00	0,10	0,00	0,00	1,24	18,00	73,80	27,60	1,36					
	Итого за обед:	880	25,06	22,26	135,93	831,22	0,522	24,14	4,26	6,63	149,55	483,68	132,2	9,42					
	Полдник																		
	Фрукты свежие (слива)	100	0,8	0,3	9,6	49	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5					
454	Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,50	3,75	34,77	186,83	0,05	0,03	0,03	0,68	12,40	34,50	13,20	0,87					
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70					
	Итого за полдник:	360	5,3	4,05	64,57	321,16	0,11	24,83	0,028	1,78	67,1	90,5	34,2	2,07					

День: пятница

Неделя: вторник

Сезон: лето - осенний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
41	Салат из моркови	100	1,25	4,25	8,28	76,37	0,05	4,80	0,00	0,38	26,06	52,80	36,46	0,60					
ТТК № 6-3	Пудинг из творога (запеченный)	200	14,16	16,03	27,90	312,51	0,10	0,50	0,14	0,92	314,24	448,64	47,36	1,47					
ТТК № 10/1-3	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90	0,01	0,30	0,00	0,00	33,00	25,00	6,00	0,40					
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	0,42	6	19,5	4,2	0,27					
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,03	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64					
	Итого за завтрак	590	19,74	22,54	80,93	605,18	0,22	17,6	0,14	1,96	398,5	559,14	104,82	5,38					
	Обед																		
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,08	8,40	0,00	0,80	16,80	31,20	24,00	1,08					
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,73	5,95	10,68	107,19	0,07	17,78	0,01	2,46	65,3	71,45	34,12	1,51					
255	Котлеты рыбные запеченные	120	14,3	12,88	10,17	213,80	0,09	0,36	0,03	1,13	29,85	194,71	31,92	0,85					
321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,7	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02					
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные (тыквенный)	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70					
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,02	5,4	0	0	12	4	4	0,8					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8	0,06	0	0	0,84	12	39	8,4	0,54					
	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	0,07	0,00	0,00	1,02	15,00	61,50	11,50	1,12					
	Итого за обед:	1160	30,52	25,81	145,87	926,92	0,53	65,08	0,04	6,75	223,00	525,33	153,97	7,62					
	Полдник																		
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,28	170,00	0,06	0,00	0,05	0,61	11,62	36,37	12,37	0,77					
ТТК № 7-П	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13					
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2					
	Итого за полдник:	350	6,63	12,51	43,04	314,13	0,13	11,30	0,07	0,81	153,35	137,37	35,37	3,10					

ЗАВТРАК итого за 10 дней

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за смену всего:	221,34	214,59	907,01	6 386,16
Среднее значение за 10 дней	22,13	21,46	90,70	638,62
Соотношение:	1,03	1,00	4,23	

ОБЕД итого за 10 дней

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за смену всего:	299,08	275,97	1 340,27	8 945,75
Среднее значение за 10 дней	29,91	27,60	134,03	894,58
Соотношение:	1,08	1,00	4,86	

ПОЛДНИК итого за 10 дней

	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за смену всего:	127,83	129,47	464,38	3 600,91
Среднее значение за 10 дней	12,78	12,95	46,44	360,09
Соотношение:	1,00	1,01	3,63	